

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

3

4

5

6

7

ESPAGUETIS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
AMB ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

ARRÒS AL CURRI
POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
TRUITA DE TONYINA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

SOPA DE PISTONS
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

10

11

12

13

14

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

17

18

19

20

21

DILLUNS DE PASQUA

ARRÒS A LA CUBANA
TIRES DE CALAMAR
AMB ENCIAM I PASTANAGA
GELAT

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CANELONS DE CARN
FRUITA

"LLEGUMINITZA'T"
CREMA DE CARBASSA
MONGETES BLANQUES
SALTEJADES AMB BOTIFARRA
PAGÈS I BOLETS (PLAT PROPOSAT
PER L'ADA PARELLADA)
FRUITA

SOPA DE PEIX AMB FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT
AMB POMA
PASTÍS DE SANT JORDI

24

25

26

27

28

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TRUITA DE PATATES
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

CIGRONS ESTOFATS
FILET DE PORC EN SALS
AMB PATATES XIPS
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

MACARRONS NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
SOPA DE PASTA TRUITA DE CARBASSÓ AMB BOLETS LÀCTIC PA	CREMA DE LLEGUMS FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN LÀCTIC PA	ESPINACS A LA CATALANA CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS LÀCTIC PA	SOPA DE PEIX AMB ARRÓS CUETA DE RAP AL FORN AMB PATATES A LO POBRE LÀCTIC PA	AMANIDA CATALANA (COMPLETA AMB EMBOTITS) SANDVITX MIXT MACEDÒNIA DE FRUITES
10	11	12	13	14
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
17	18	19	20	21
DILLUNS DE PASQUA	SOPA DE PASTA PERNILETS DE POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES FRUITA PA	MACARRONS AMB VERDURES LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET LÀCTIC PA	PATATES GUISADES AMB VERDURES FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB CARBASSÓ AL FORN LÀCTIC PA	AMANIDA CÈSAR HAMBURGUESA COMPLETA MACEDÒNIA DE FRUITES
24	25	26	27	28
AMANIDA DE PATATES FAVES A LA CATALANA LÀCTIC PA	SOPA DE PASTA SALMÓ AL FORN AMB PATATA PANADERA LÀCTIC PA	MONGETES TENDRES AMB PATATES PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLLIMONA FRUITA PA	SOPA DE LLENTIES FILET DE PORC EN SALSÀ AMB PEBROT FREGIT LÀCTIC PA	AMANIDA GREGA CRESTES DE TONYINA LÀCTIC PA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

1

Amb un bon esmorzar constituït per:



2

Respectant el patró de consum de la dieta mediterrània

CADA SETMANA

- Patates ≤ 3 r
- Carn vermella < 2 r
- Carns processades ≤ 1 r
- Carn blanca 2 r
- Peix/Marisc ≥ 2 r
- Ous 2-4 r
- Dolços ≤ 2 r

CADA DIA

- Lactis 2-4 r
- Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r
- Llegums i lleguminoses ≥ 2 r
- Herbes/Espècies/Alli/Ceba

EN CADA ÀPAT PRINCIPAL

- Fruita 1-2/Verdura ≥ 2 r
- Oli d'oliva
- Pa/Pasta/Arròs/Cuscús i altres cereals 1-2 r

r: ració Font: IFMed

3

Completant els aliments consumits per dinar amb un menú adequat per sopar



Si hem dinat...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Podem sopar...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carn magra

Làctics o fruita

Fruita